**跆拳道测试内容及标准**

一、基本技术（20分）：

1、基本腿法（10分）

横踢、侧踢（中/高位）

下劈（高度及延展性）

后踢、后旋踢（高度及准确性）

测试方式：左右腿各踢击脚靶3次。

评分标准：

（8-10分）：动作规范、流畅，击打准确、快速、有力。

（4-7分）：动作较为规范、流畅，击打精准度、速度欠缺。

（0-3分）：动作不规范，击打精准度、速度。

1. 自由腿法组合（10分）

使用技术：横踢、侧踢、勾踢、下劈、后踢、双飞踢、后旋踢、旋风踢。

测试方式：一分钟自由腿法组合（空击）。

评分标准：

（8-10分）：组合流畅、合理，具有明显攻防意识。

（4-7分）：组合合理性欠缺，攻防意识较为模糊。

（0-3分）：组合不合理，无明显攻防意识。

二、基础体能（20分）：

1、20m×5折返跑（10分）

测试标准：（单位：秒）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 10分 | 9分 | 8分 | 6分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 男 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 |
| 女 | 47 | 49 | 51 | 53 | 55 | 57 | 59 | 61 | 63 |

2、立定跳远（10分）

测试标准：（单位：厘米）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 10分 | 9分 | 8分 | 6分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 男 | 260 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 |
| 女 | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |

三、专项体能（20分）：

1. 左右高位横踢（10分）

考试方法：考生在20秒规定时间内使用高位横踢技术连续击打脚靶（左右腿交替进行），每个技术动作须动作路线正确、步法灵活、动作连贯、速度快、力量足、有气势、击打准确及效果明显，方被视为有效击打。

踢击高度：考生肩膀高度。

测试标准：（单位：次）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 10分 | 9分 | 8分 | 6分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 男 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 |
| 女 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 |

1. 连续双飞踢（10分）

考试方法：考生在20秒规定时间内使用双飞技术连续击打立式假人，两脚不可同时着地，准确、有力、符合双飞技术标准的击打，方被视为有效击打。

踢击高度：男生170厘米（含）以下为75厘米，身高170厘米以上为85厘米；女生身高160厘米（含）以下为60厘米，身高160厘米以上为70厘米。

测试标准：（单位：次）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 性别 | 10分 | 9分 | 8分 | 6分 | 5分 | 4分 | 3分 | 2分 | 1分 |
| 男 | 58 | 57 | 56 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 |
| 女 | 50 | 49 | 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 |

四、实战能力（40分）

考试方法：按考生相邻体重随机配对进行实战，时间为90秒。同时对两位考生进行评分。若双方实力悬殊，为保护考生安全，考评员可提前终止实战。

评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 分值范围 | 评分标准 |
| 30--40 | 礼仪规范，精神状态好，勇猛顽强；进攻积极主动，防守动作到位，反击快速、及时，击打目标准确、有力度，技术正确、熟练、协调和规范；临场应变能力强；进攻、防守、反击意识明确，战术运用恰当；高难度技术使用得当。 |
| 20--29 | 礼仪较规范，精神状态好；进攻较积极主动，防守动作较到位，击打目标较准确且有一定力度，技术较正确、熟练、协调和规范；临场应变能力较强；进攻、防守、反击意识较明确，战术运用较恰当；高难度技术使用较得当。 |
| 19--10 | 礼仪基本规范；有主动进攻，防守或反击动作基本到位，击打  目标基本准确但力度小，技术基本正确和协调；临场应变能力一般；战术运用基本恰当。 |
| 9--0 | 礼仪不规范；进攻不积极主动，防守消极，反击动作不到位，击打目标不准确且无力度，技术不正确；临场无应变能力；战术运用不恰当。 |

测试考生自备物品：

道服、道带、护腿、护臂、护裆、护手、运动鞋。